Conselheiro da BOA SAÚDE

Nêste Número:

A poliomielite

*

Alimentação suicida

*

O homem deve comer carne?

*

O problema da longevidade

*

O fumo e o câncer do pulmão

*

A criança retardada

RECEITAS SAUDAVEIS

Sopa de agrião

Cozinha-se ½ quilo de agrião em um litro de água. Em outra caçarola cozinham-se 7 ou 8 batatas grandes e, depois de cozidas, passam-se ao espremedor. Faz-se um refogado com manteiga vegetal, e uma colher de maisena, desmanchada em ½ xícara de leite de soja. Junta-se êste refogado ao agrião e às batatas desfeitas e deixa-se levantar fervura. Pode-se engrossar esta sopa com farinha integral.

Creme de milho verde

Rala-se um coco e milho verde, mistura-se bem, passa-se por uma peneira ou passador fino, junta-se açúcar amarelinho, uma colher de manteiga vegetal, e leva-se ao fogo para engrossar, sem deixar ferver. Deixa-se esfriar um pouco, põe-se em fôrma untada com manteiga e leva-se ao forno em banho-maria.

Pão de centeio

Duas colheres de azeite, uma colher de sal, duas colheres de mel, três xícaras de leite de soja ou água, seis xícaras de farinha de centeio, quatro xícaras de farinha de trigo, uma xícara de farinha de trigo integral. Põe-se na masseira o óleo, sal, mel e fermento dissolvido em pequena quantidade de água morna. Peneira-se então a farinha e forma-se a massa. Deixa-se crescer até duplicar, amassa-se e formam-se filões. Põem-se êstes em fôrmas untadas. Deixam-se duplicar novamente e assam-se uma hora no forno.

Maçãs com arroz ao forno

Toma-se uma xícara de arroz por duas de água fervendo, cozendo-o ao vapor durante uma hora. Cortam-se em talhadas algumas maçãs depois de tirar-lhes o coração. Fazem-se cozer até ficarem bem tenras, com um pouco de água e mel. Vertem-se as maçãs sôbre o arroz de modo que forme uma camada duma só espessura. Sôbre isto vai um creme de amendoim ou nozes. Podem-se também acrescentar amêndoas moídas. Leva-se ao forno.

CONSELHEIRO DA BOA SAÚDE

Publicação da
Editôra Missionária
"A Verdade Presente"
São Paulo

Preço:

Cr$ 300

Distribuidores:

Distrito Federal:
Caixa Postal 75
TAGUATINGA — DF

São Paulo:
Caixa Postal 10 007
SÃO PAULO — SP

Guanabara:
Rua Barbosa, 230 (Cascadura)
RIO DE JANEIRO, — Gb.

Minas Gerais:
Av. D. Pedro II, 886
BELO HORIZONTE — MG

Rio Grande do Sul:
Caixa Postal, 844
PÔRTO ALEGRE — RS

Paraná:
Caixa Postal 124
CURITIBA — Pr.

Caixa Postal 1 205
LONDRINA — Pr.

Pernambuco:
Av. Norte, 3 052 (Rosarinho)
RECIFE — Pe.

Bahia:
Caixa Postal 333
SALVADOR — Ba.

Goiás:
Caixa Postal 446
GOIÂNIA — Go.

Enviar-lhe-emos grátis:

Literatura que contém as indispensáveis verdades referentes à vida eterna. Peça-as à Editôra Missionária "A Verdade Presente", Caixa Postal 10 007 — São Paulo.

ANO X | Revista Bimestral de Higiene Geral | NÚMERO 1

Propriedade da
U. M. A. S. D. M. R. B.
Rua Tobias Barreto, 809
Tel. 93-6452 - S. Paulo - Brasil

Diretor: *André Lavrik*
Redator: *Ascendino F. Braga*

Redação, Administração e oficinas:
Rua Amaro B. Cavalcanti, 21
Vila Matilde, S. Paulo

Correspondência à
Caixa Postal 10 007 — S. Paulo

Preço:

Cr$ 300

CONTEÚDO

Assuntos	Pgs.
Receitas Saudáveis	2
Avante, Sempre Avante!..	3
A Poliomielite	4
Alimentação Suicida	5
A Higiene do Sono na Vida da Criança	6
Dez Conselhos para Quem Sofre de Prisão de Ventre	8
Acidez Estomacal	10
O Homem Deve Comer Carne?	12
Dez Perigos Contra os Quais Devemos Precaver-nos	14
Anemias	19
O Problema da Longevidade	20
O Fumo e o Câncer do Pulmão	24
A Criança Retardada	26
Conhecimentos Úteis	27

AVANTE, SEMPRE AVANTE!

A vida é uma batalha que deve ser travada com valor.

O homem que tem propósitos elevados, deve perseverar com fé e fôrça de vontade sempre crescentes, e estar pronto para morrer no seu pôsto de dever, e pelo seu elevado ideal, se necessário.

Deus te fêz perfeito, porém não imutável — escreveu o poeta inglês John Milton, ao referir-se à criação do homem —, e te fêz bom, mas o perseverar deixar Êle em teu poder, ordenando tua vontade por uma natureza livre, não sujeita a um destino inevitável ou a uma necessidade estrita...

O homem deve ter, na sua vida, ideais elevados; sem êsses nem valeria a pena viver, pois não subiria acima do nível dos animais irracionais. Para alcançar êsses ideais, Deus lhe deu várias faculdades, das quais a fôrça de vontade é uma das maiores. O fraco, indolente, irresoluto, indisposto ao esfôrço, não disciplina o seu querer, e sua vontade, com rédeas sôltas, desce para o nível dos vícios, da depravação, como as águas que, partindo do alto da serra, a êsmo, descem para os mórbidos e malcheirosos pântanos da baixada. Mas o forte, ativo, disposto ao esfôrço e sacrifício, disciplina a sua vontade, desenvolve-a, eleva-a para a prática das virtudes cristãs e para a consecução dos seus nobres ideais. É vencedor na batalha da vida.

E Goethe, poeta alemão, diz que o homem que é firme na vontade molda o mundo para si mesmo.

Sim, prezado leitor, ... tu podes ter bons propósitos na vida, ... podes crer e prometer muitas coisas; mas tudo isto não te aproveitará até que ponhas uma inflexível fôrça de vontade ao lado da fé e da ação. Se batalhares a batalha da vida com tôda a fôrça de vontade, serás vencedor.

Avante, pois, sempre avante!

A POLIOMIELITE

A poliomielite acomete de preferência as crianças.

A poliomielite é causada por um vírus que provoca a inflamação da substância cinzenta da medula espinhal.

A poliomielite anterior aguda, também chamada paralisia infantil, acomete de preferência as crianças.

Em 1942 houve 4167 casos registrados nos Estados Unidos. É provável, todavia, que tenha havido uma incidência muito maior. É que muitos, talvez a vasta maioria dos indivíduos, se bem que infectados, não ficam paralíticos. Há os que supõem que a paralisia infantil é tão comum como o sarampo. Como quer que seja, a humanidade pode sentir-se feliz diante do fato de que nem tôdas as pessoas atacadas de poliomielite ficam paralíticas.

Seria necesário que houvesse, para a identificação da poliomielite, um teste semelhante ao que há para a determinação de outras doenças, caso em que a manifestação da doença poderia, sempre, diagnosticar-se com certeza. Seria também necessário que se soubesse como, exatamente, a infecção se transmite de uma pessoa para outra, e porque uns são infectados e outros não, e, ainda, porque dos infectados, uns ficam paralíticos e outros não.

Sintomas

A poliomielite manifesta-se epidêmicamente. Sentem-se dores pelo corpo; dor e fraqueza nas pernas; febre, náuseas e vômitos; agitação. Certas partes de um lado do corpo não se movem com a mesma facilidade com que se movem as partes correspondentes do outro lado. Nas formas graves, sendo afetados os músculos da respiração, pode a criança morrer por asfixia. E, quando escapa, pode, mais tarde, em conseqüência da paralisia, sofrer de incapacidade parcial ou total do membro afetado.

Quando se suspeita de poliomielite, deve-se chamar imediatamente o médico.

Prevenção

Se bem que se conheça o agente causador da paralisia infantil, ainda não se sabe exatamente como o vírus se transmite de uma pessoa para outra.

Têm-se procurado evidências em relação à roupa, ao alimento, aos excretos e secreções do enfêrmo, ao papel dos insetos e outros animais, como possíveis agentes na transmissão do mal. Foi apenas constatada a possibilidade de contaminação direta de uma pessoa a outra, qualquer que seja o mecanismo de transporte do vírus.

Assim sendo, as medidas a serem tomadas contra a difusão da paralisia infantil são as seguintes:

Isolar imediatamente o enfêrmo;

Desinfetar suas roupas, secreções e excretos;

Desinfetar a garganta, nariz e olhos das pessoas em contato com o doente;

Proteger os alimentos;

Impedir aglomeração de crianças.

Essa fruta cheia de vitaminas pode ser alimento mortífero.

ALIMENTAÇÃO SUICIDA

Uma grave ameaça à saúde da América está no inseticida usado para pulverizar laranjas.

Milhões de americanos comem diàriamente laranja como fruta de saúde. O que êles não sabem é que essa fruta cheia de vitaminas também pode ser alimento mortífero.

A última vítima de envenenamento químico, resultante de comer laranja, de aparência inocente, foi um menino de 12 anos de idade, de Okeechobee, Florida, chamado Ronald Leach.

Regressando do divertimento, Ronald chegou em casa, pegou algumas laranjas da geladeira e pôs-se a chupá-las. Não as descascou com seus dedos ou com uma faca; simplesmente abocanhou a casca de cada uma delas, descascando-as com os próprios dentes.

Quando chegou a hora do jantar, disse à sua mãe que se sentia satisfeito e não podia comer. O menino não tinha sintomas visíveis de doença, mas, lá pelas 11 horas daquela noite, Ronald repentinamente empalideceu, soltando gritos agudos e apertando o abdomen. Logo começou a ter convulsões e, antes de o médico chegar a casa, êle estava morto.

O delegado do município, John Collier, investigando a misteriosa morte, logo compreendeu que o menino havia morrido de envenenamento por *parathion*. O fato de que êle havia descascado as frutas com seus dentes sugeriu, de modo assaz positivo, que havia contaminação na casca, e comprovou-se ter sido êsse o caso. Ronald Leach morreu porque as laranjas tinham sido pulverizadas com um veneno, o *parathion*.

O *parathion*, um membro do grupo de inseticidas à base de fosfatos orgânicos, é tão mortífero que muitas das mais respeitadas autoridades médicas da América têm, de modo geral, advertido contra seu uso. Pode causar morte instantânea e foi identificado como causador de câncer, bem como de enfermidades do fígado e dos rins...

Uma investigação da *Police Gazette* descobriu agora que o mortífero *parathion* está sendo usado para pulverizar não sòmente laranjas, mas também maçãs, damascos, brócoli, milho, uvas, berinjelas, couve-de-bruxelas, pepinos, rabanetes, espinafre, alface, cebolas, ameixas, abacaxis, tomates e nabos...

O risco que você, o consumidor, corre ao comer frutas e hortaliças pulverizadas com *parathion*, é grande, mas é muito difícil dizer precisamente quão grande. Isso porque você pode digerir pequenas quantidades dêsse produto químico, durante longo período de tempo, sem o perceber. O efeito acumulativo do veneno poderá matar a você, mas sua morte poderá muito bem ser atribuída a alguma outra causa. (Por George McGrath, *National Police Gazette*, junho de 1965).

As cantigas de ninar embora desaprovadas por alguns médicos, acalmam os nervos e convidam o sono.

A HIGIENE DO SONO

Na vida da criança, o sono não é menos importante que o alimento. A boa mãe observará, pois, as seguintes regras:

1. O dormitório da mãe deve comunicar-se diretamente com o quarto da criança.

2. No aposento do bebê nunca devem dormir mais de duas pessoas, sendo preferível que o pequenino durma sòzinho.

3. O quarto deve ser bem arejado e apanhar bastante sol.

4. A cama não deve ser estreita demais, pois que o nenê precisa de espaço para movimentar-se.

5. A cama deve ser munida de mosquiteiro.

6. As grades da cama, necessárias à boa ventilação, devem ser altas para evitar que o pequerrucho sofra uma queda.

7. A cama deve ser mais ou menos alta para poupar fadiga à mãe de dia e de noite, no seu árduo mister de cuidar do filho, e para evitar as lambidas dos cães.

8. O berço de embalar não é recomendável, porque o recém-nascido se viciaria e, mais tarde, só dormiria com o balanço.

9. As cantigas de ninar, embora desaprovadas por alguns médicos, acalmam os nervos e convidam o sono.

10. A criança não deve dormir no mesmo leito com os pais. Os prejuízos dessa prática errada são enormes: O pequenino rouba o sono dos pais, pode contrair enfermidades, e corre o risco de asfixia ou de compressão, fato muitas vêzes ocorrido.

Cada dia os jornais anunciam acidentes, dando suas lamentáveis causas e suas funestas conseqüências. Lemos e comentamos: "Que loucura!", ou "Que imprudência criminosa!" Esquecemo-nos, porém, de que nós também cometemos muitas imprudências, que não acarretam desastres só porque tivemos sorte ou porque Deus miraculosamente nos livrou. Assim é que não dão entrada nos hospitais nem são levadas para o cemitério milhares de vítimas de imprudências próprias ou alheias.

É, repetimos, imprudência e leviandade amamentar a criança, sobretudo à noite, deitada ao lado da mãe. É tão perigoso isso como deixar a criança brincar sòzinha perto de um poço descoberto. A mãe pode adormecer e esmagar ou asfixiar o pequenino. Os jornais já têm publicado numerosos casos de criancinhas mortas, assim, pelas próprias mães, que só merecem ser consideradas como infanticidas.

NA VIDA DA CRIANÇA

Na vida da criança, o sono não é menos importante que o alimento.

10 CONSELHOS PARA QUEM SOFRE DE PRISÃO DE VENTRE

1. O intestino preguiçoso pode ser reeducado para uma evacuação regular. Comece já êsse treinamento.

2. Você necessita, agora, tomar mais um pouco de tempo pela manhã; faça, pois, com que seu despertador dê o alarme uns 20 minutos mais cedo. Essa medida tem valor para a sua saúde e fará com que V. se sinta bem durante o dia.

3. Não é apenas V. quem deve acordar; seu intestino também precisa despertar. Por esta razão, logo depois do alarme do despertador, tome um copo de água fresca, em pequenos goles, preferìvelmente com um pouco de mel diluído. V. deve, aliás, tomar pelo menos 6 copos de água por dia. Isso ajudará o seu intestino a trabalhar.

4. Os 20 minutos que V. toma ao despertar mais cedo, permitir-lhe-ão fazer a primeira refeição com tôda a calma. É proibido olhar para o relógio, pois há tempo de sobra...!

Não olhe para o relógio

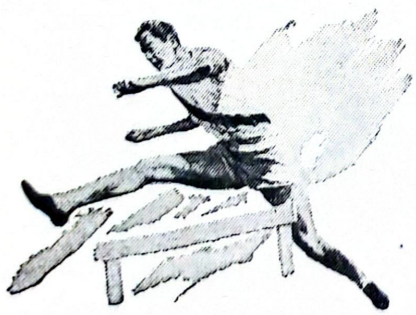
5. Agora, quer o seu intestino tenha dado sinal quer não, dirija-se com tôda a calma para a "toilette", levando consigo o jornal da manhã. Auxilie o seu intestino por meio de pequenos esforços, em intervalos regulares. O importante é que V. não fique impaciente se, ao cabo de 5 minutos, nada se tiver manifestado; amanhã a coisa já irá melhor.

6. Evite sempre "deixar para mais tarde"! Ceda ao estímulo natural e procure a "toilette", mesmo que uma ou outra vez a ocasião não seja muito oportuna.

7. Com auxílio de uma alimentação rica em resíduos (bagaço), V. deve estimular o seu intestino a ser mais ativo. Recomenda-se o pão integral (de trigo ou centeio), assim como as hortaliças cruas e tôda espécie de frutas. O leite, especialmente o coalhado e o desnatado, também presta bom auxílio.

Dê um jeitinho de fazer, de vez em quando, pequenas pausas ... para meditação.

Faça exercícios físicos

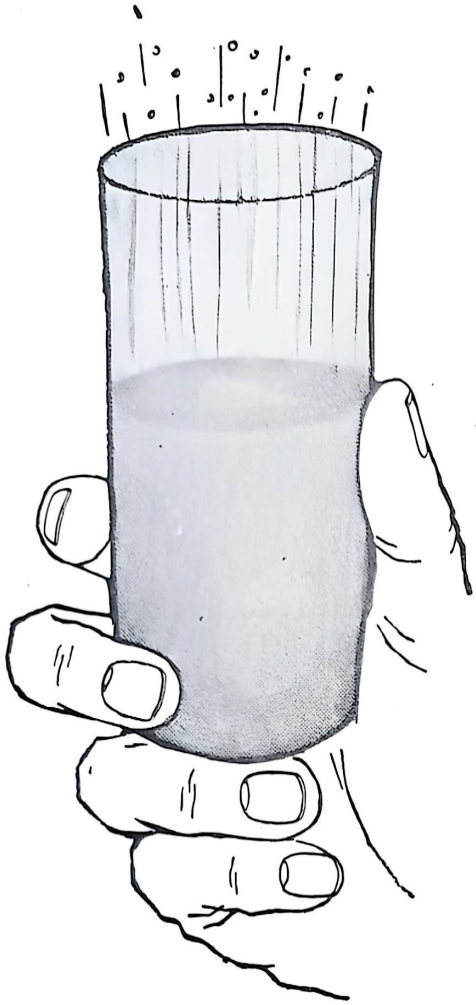


É importante, outrossim, que V. se habitue a tomar suas refeições sempre em horas certas e sem pressa. .

8. Rejeite a carne e evite, tanto quanto possível, o arroz polido, o pão branco, o macarrão, a batata, o queijo, o ôvo.

9. Para que seu intestino seja movimentado, V. deverá, nas horas vagas, entregar-se a alguma ocupação física, e fazer passeios a pé, principalmente se o seu trabalho o obriga a permanecer sentado.

10. Particularmente importantes são o sossêgo e o relaxamento. Procure sempre dormir 8 horas. Caso suas obrigações o mantenham atarefado o dia todo, dê um "jeitinho" de fazer, de vez em quando, pequenas pausas ... para meditação.



"A Solução Que o Vulgo Procura é Geralmente o Uso de Bicarbonato, ou de Algum Alcalinizante Efervescente, Que, Embora Tragam Alívio Imediato, Só Podem Piorar a Situação".

ACIDEZ

A função digestiva do estômago está ìntimamente relacionada com reflexos nervosos desencadeados pelo aspecto, pelo odor, pelo sabor e pela qualidade dos alimentos ingeridos, bem como pela atitude psíquica, que exerce grande influência sôbre as atividades dêsse órgão. O homem tem hábitos estranhos não endossados por sua própria fisiologia, nem adotados por nenhuma das espécies animais. Vejamos:

Uns queimam criminosamente sua mucosa digestiva com chimarrão fervendo; outros sorvem a grandes tragos bebidas "estùpidamente" geladas. E a mucosa estomacal, como não poderia deixar de acontecer, se ressente dessas violências, ficando irritada e congestionada.

A dona de casa, ao fritar batatas, coloca-as na frigideira sòmente quando dela se desprende o cheiro característico da gordura decomposta pelo calor. Ora, "gorduras queimadas (óleo e manteiga superaquecidos para frituras) desprendem substâncias altamente irritantes para o estômago e partes altas dos intestinos".

O comer às pressas e em quantidades excessivas produz atonia e dilatação gástrica, mormente em indivíduos astênicos, magros, altos, de longos membros, hipotensos e apáticos, de constituição favorável à queda das vísceras.

E que dizer do hábito de tomar líquidos às refeições? Já se viu algum animal comer e beber ao mesmo tempo? Mas o homem, que se considera um animal superior, o faz. Essa prática enche o estômago, dilui o suco gástrico, diminui o apetite, prejudica a digestão. Até mesmo o leite, tomado à refeição, tem suas contra-indicações. Mas o pior de tudo é tomar bebidas alcoólicas. O melhor a fazer é beber, meia hora antes da refeição, um copo de água ou de suco de fruta.

O estômago, agredido pelas extravagâncias, começa a sofrer distúrbios em sua função, acabando por ser lesado na própria estrutura orgâni-

ca. A menos que os fatôres causais sejam afastados a tempo, determinam lesões que exigirão cuidados especializados e tratamento severo. A acidez, a sensação de queimadura, a flatulência, as eructações, são sinais de alarma que denunciam irregularidades funcionais. Mais tarde aparecem dores e vômitos — indício de que a mucosa gástrica já foi lesada.

Popularmente, "acidez" é uma sensação de queimadura, seguida ou não por eructações ácidas. Em têrmos médicos, existe a "hiperacidez", que é acidez excessiva do suco gástrico, e "hipoacidez", que é acidez diminuta. Ora, as sensações desta se confundem com as daquela na mente do vulgo. Os idosos, os convalescentes de doenças graves, os doentes crônicos, os desnutridos, sofrem freqüentemente de hipoacidez.

Alimentos mal digeridos por um estômago hipoácido sofrem fermentações que, por sua vez, dão origem a ácidos diferentes do ácido clorídrico, componente do suco gástrico normal. Êsses ácidos anômalos, que ocasionam um hálito desagradável, produzem também uma sensação de "queimação" e de "empachamento", falsamente interpretados como sintomas de hiperacidez. A solução que o vulgo procura é geralmente o uso de bicarbonato, ou de algum alcalinizante efervescente, que, embora tragam alívio imediato, só podem piorar a situação. Sendo freqüentes tais sintomas, a melhor coisa a fazer é consultar o médico e adotar uma dieta normalizadora e um regime de vida corretivo.

ESTOMACAL

Comer às pressas, muito e alimentos impróprios — mais três razões de acidez do estômago.

O Homem Deve Comer Carne?

Médico dinamarquês diz que a carne provoca câncer e degenera o organismo.

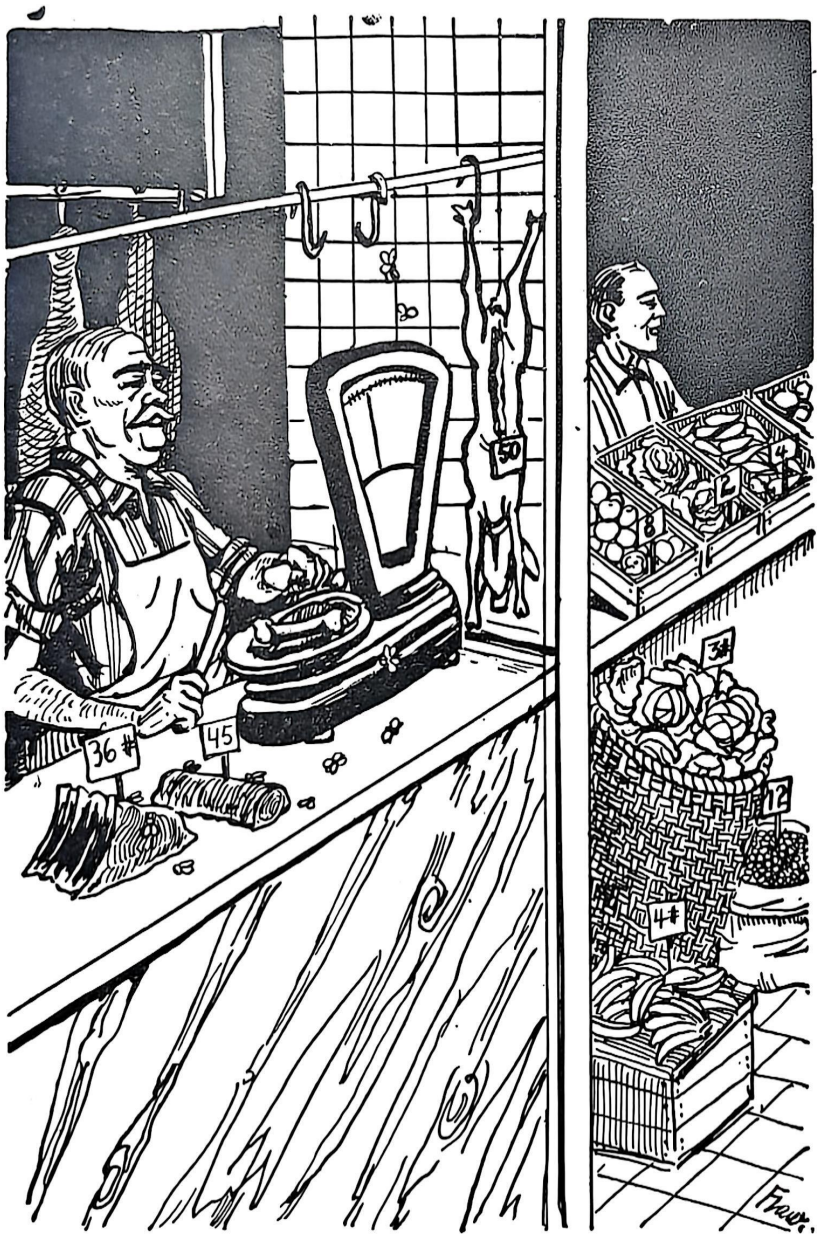
O delegado da Sunab em Minas, General Astolfo Ferreira Mendes, fêz uma compilação baseada em recente estudo de um médico dinamarquês, Dr. Mich Larsen, sôbre a alimentação à base de carne, e que se resume no seguinte:

A carne é péssimo alimento, sendo causa predisponente do câncer e outras moléstias degenerativas do organismo humano. Como resultado de exames científicos do corpo humano, já se chegou ao apuramento de uma verdade: que o homem é um frugívoro da mais pura água, e absolutamente nada mais, não sendo onívoro como o porco.

Levado pelas circunstâncias as mais imperiosas a usar a carne na alimentação, o homem, fugindo à sua natureza, sofreu a ação mais evidente dos venenos nela contidos e, por outro lado, se tornou escravo dêsse uso, que se transformou em verdadeiro vício.

Evita-se, em geral, discutir esta amarga conseqüência, e afirma-se que, ainda que o homem pela sua natureza seja frugívoro, o organismo humano, no decorrer de milhares de anos, tendo-se alimentado com carne, se transformou de forma a possuir hoje outra natureza.

Os que isto afirmam são, entretanto, i n c a p a z e s de apresentar uma prova que seja, por muito remota, em favor dessa asserção. Agora,



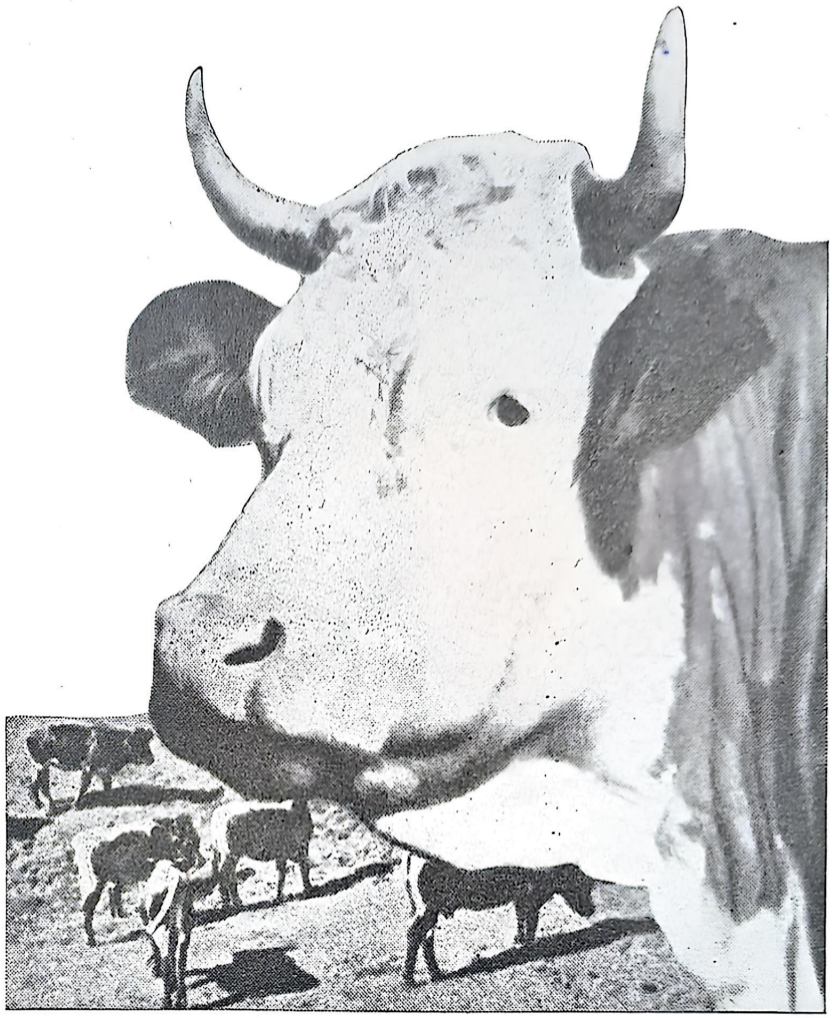
Os elementos nutritivos das fontes vegetais, substituem vantajosamente os de origem animal e são profundamente mais higiênicos e saudáveis, além de mais econômicos".

como há milhares de anos, está o organismo humano ùnicamente constituído de forma a ser frugívoro.

A ciência da alimentação já afirmou que os alimentos de procedência animal — principalmente a carne — podem ser substituídos por outros, de origem vegetal. Os elementos nutritivos das fontes vegetais, substituem vantajosamente os de origem animal e são profundamente mais higiênicos e saudáveis, ao passo que a carne e o leite veiculam ao organismo humano bacilos da tuberculose, da tênia e de outras graves moléstias.

Se nos transportarmos, em pensamento, à época pré-histórica, em que o homem desconhecia o uso de armas, ... ser-nos-á bem difícil imaginar o homem como carnívoro... E quem no mundo civilizado poderia suportar a idéia de ingerir a carne ainda quente, fumegante, do matadouro? Da mesma forma seria inconcebível um leão com um estômago de um frugívoro ou de um ruminante.

Reparando num cão que, com o dono, passa por um açougue, vê-lo-eis lançar um olhar saudoso lá para dentro e aspirar como delícia o aroma da carne e do sangue, ... ao passo que uma pessoa só com muito desagrado se conserva em tal atmosfera. Não seria assim se a carne fôsse o alimento natural do homem.



Pensai na crueldade que o regime cárneo envolve para os animais.

A prova de que o homem sofreu terrìvelmente ao substituir pela carne o alimento que lhe foi destinado pela Natureza, é que, embora seja de organização mais forte do que qualquer mamífero, tem mais doenças do que qualquer um dêles. Isso indica, com certeza, que as leis de vida sã se acham profundamente feridas pelo homem que se alimenta de carne.

Pode-se ainda afirmar que são muito mais doentias as pessoas que se alimentam de carne do que aquelas que preferem os vegetais e as frutas. Eis aí a causa das doenças. E esta verdade é muito evidente, como se vê pelo fato de que a dieta de frutas, no tratamento das doenças internas, é a prescrição de muitos médicos.

Um animal conhece instintivamente o alimento que a Natureza lhe destinou e sòmente dêle se afasta quando esfaimado.

O homem adulto já não tem êste instinto, que só se conserva puro quando a sua alimentação é normal. As crianças têm um instinto são, mas, tão logo desmamadas e nutridas com alimentos que não lhes são próprios por natureza, perdem o instinto natural. — Diário da Noite, B. Horizonte, 24/9/1964.

10 P

Contra os Quais D

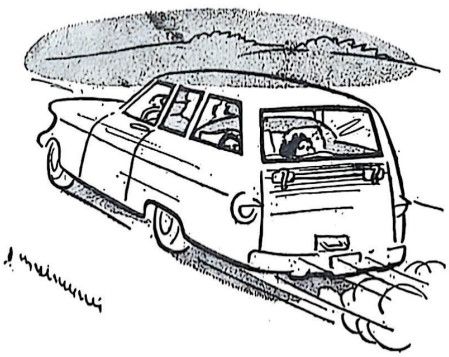
1. O Perigo dos Alimentos Contaminados

Podemos adquirir doenças infecciosas — o tifo, as febres paratíficas, as disenterias, etc. — provocadas por germes que penetram no nosso organismo juntamente com alimentos contaminados: a água, o leite, as verduras e as frutas. Quando, pois, há suspeita de que a água, mormente a de poço, possa estar contaminada, não devemos bebê-la a não ser fervida.

O leite também deve ser fervido, pois, além das doenças já mencionadas, êle pode também ser veículo dos germes da brucelose (febre de Malta), da febre aftosa e da tuberculose.

As frutas, e, bem assim, as hortaliças que consumimos cruas precisam ser cuidadosamente lavadas em água potável, corrente, incontaminada, pois, sem essa medida, muitas verminoses podem ser-nos transmitidas por êsses alimentos.

Uma das graves doenças que podemos adquirir através de alimentos contaminados é a difteria, cujo germe é freqüentemente encontrado até no sorvete.



2. O Perigo das Intoxicações nos Automóveis

Um pai de vários filhos menores de dez anos resolveu certa vez passar as férias de verão numa estância climática, onde, em plena montanha, as crianças respirariam ar puro, tomariam banhos de sol e se fortaleceriam. Acompanhado de sua família, empreendeu, pois, a viagem. No momento da partida, o tempo era dos melhores. Dia de muito sol. Durante a viagem, porém, êle foi apanhado por uma chuva torrencial. Como a estrada era boa, resolveu prosseguir na rota, tendo, entretanto, o "cuidado" de suspender todos os vidros do automóvel, que ficou hermèticamente fechado, para que os ocupantes do carro não se molhassem. Todavia, percorridos alguns quilômetros, êsse senhor começou a sentir tontura e imediatamente estacionou o veículo à beira da estrada, pois que também um de seus filhos estava sentindo o mesmo mal-estar, aliado a fortes ânsias de vômito. Baixadas as vidraças, não obstante a chuva, os doentes melhoraram logo em seguida, graças ao ar fresco e puro que agora respiravam.

Aquêle cavalheiro havia cometido o gravíssimo êrro de fechar hermèticamente o automóvel, pondo em perigo a vida de todos os que viajavam em sua companhia, os

erigos

vemos Precaver-nos

quais sofreram uma intoxicação produzida pelos gases do motor. Com o veículo completamente fechado e o motor em funcionamento, êsses gases podem ocasionar até a morte. E não devemos esquecer, também, que o possível desfalecimento do motorista, por efeito da aspiração dêsses gases, pode provocar sérios acidentes.

Outra ocorrência análoga verificou-se em relação com um veículo estacionado exatamente sôbre um boeiro de águas pluviais, de cuja "bôca-de-lôbo" escapavam gases que penetraram no interior do automóvel pela sua parte inferior. O carro estava com as vidraças completamente fechadas, e todos os seus ocupantes se intoxicaram.

Essas ocorrências devem servir de admoestação para aquêles que ignoram o perigo e metem-se em carros hermèticamente fechados, expondo-se a gravíssimos acidentes, de que podem resultar sérias intoxicações e mesmo a morte.

3. O Perigo dos Ferimentos

Os ferimentos, por pequenos que sejam, são portas abertas a diversos tipos de infecção, quase sempre graves. A mais perigosa de tôdas é a produzida pelo bacilo do tétano, mas há outras que podem igualmente trazer sérias conseqüências.

Por isso, a primeira coisa que devemos fazer, quando recebemos um ferimento, é desinfetá-lo cuidadosamente, com limão, água oxigenada ou álcool, e, depois, isolá-lo com um curativo adequado, especialmente quando localizado nas mãos e nos pés.

O iôdo e o mercúrio-cromo, embora excelentes antissépticos, não são absolutamente hemostáticos, pelo que não devemos aplicá-los senão depois de cessada a hemorragia. O iôdo é uma substância cáustica, cujo uso sumário e excessivo pode acarretar sérios inconvenientes, agravando o estado das lesões. É, pois, necessário sermos parcimoniosos na aplicação dêsse elemento de defesa, porquanto, em vez do benefício procurado, poderá trazer-nos prejuízos quando aplicado em excesso.

Uma ferida mal tratada, embora de aparência inocente, pode provocar ínguas dolorosas, cuja evolução, se não fôr tratada a tempo a feridinha longe delas, pode chegar a um abscesso, com tôdas as suas conseqüências. O corpo defende-se, naturalmente, contra uma infecção descurada ou tratada erradamente, mas difìcilmente consegue vencer sòzinho o mal.

Por isso devemos tomar o máximo cuidado com pequenas feridas infectadas, quer nas mãos, quer principalmen-

te nos pés, pois êstes, em geral, estão mais sujeitos a repetidos traumatismos, de modo que o ferimento não tem o necessário repouso para a cura.

Em se tratando de queimaduras, é hábito antigo untá-las. Êsse tratamento de emergência, porém, pode agravar o estado da lesão, além de tornar mais difícil o pronto socorro do médico, que, para aplicar a medicação adequada, terá de remover tôda a substância gordurosa, com sofrimento para o paciente. Ocorrendo uma queimadura profunda, pode-se aplicar bicarbonato de sódio diluído em água, enquanto se aguarda a chegada do médico.

Nos casos de queimaduras extensas, embora superficiais, é conveniente a assistência do médico, dada a possibilidade de choque ou de intoxicação geral.

4. O Perigo da Raiva

O cão, não há negar, é o mais fiel e o menos incômodo dos companheiros do homem. Não deixa, porém, de oferecer certos inconvenientes e alguns dêles bem sérios. Tomemos, por exemplo, a raiva, essa temível doença, que é quase sempre fatal quando o paciente não é socorrido a tempo. Ora, na maioria dos casos é o cão o transmissor dêsse mal ao homem. "Fechemos, pois, a porta antes de sermos roubados".

5. O Perigo dos Focos de Infecção Dentária

Perto de 100 anos atrás, ouviu-se, através da literatura médica, o primeiro grito de alarma sôbre o perigo das infecções focais dentárias.

Foi Billings Rosenow, da Mayo Clinic, Rochester, EE UU, quem estabeleceu a relação entre os focos infecciosos da bôca e as enfermidades gerais.

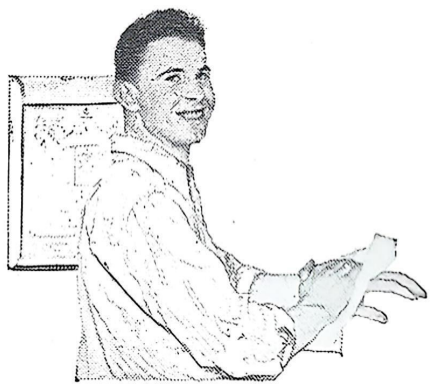
Charles Mayo disse: "Dente perigoso é o que parece estar são, possuindo, no entanto, um abscesso no ápice". Weston Price, em trabalho publicado no *Annals of Clinical Medicine*, revela que inúmeras endocardites têm origem nesses pontos de infecção.

Diveley e Duke encontraram abscessos dentários em 89% de indivíduos que apresentavam desordens orgânicas freqüentes.

O prof. Henrique Roxo afirma que as intoxicações de origem dentária podem determinar moléstias mentais.

É deveras longa a lista das doenças causadas direta ou indiretamente pelas infecções nos dentes.

Isso posto, torna-se absolutamente necessária a visita periódica ao dentista, pois o cuidado dos dentes é um dos primeiros fatôres da preservação da saúde.



6. O Perigo das Unhas

Todos sabemos que as unhas são importantíssimos agentes de infecção microbiana, pois os sulcos que as rodeiam estão repletos de uma variedade de germes. Por isso se nos impõe o dever de lavarmos as mãos com freqüência, especialmente

antes das refeições. Mas devemos lavá-las de fato, em água corrente, e com bastante sabão, e não apenas umedecer as pontas dos dedos.

Outra recomendação, que não podemos omitir, é que não devemos espremer cravos ou espinhas com as unhas, pois estas podem infeccionar, com os germes de que são portadoras, a ferida ou a abertura da pele resultante da espremedura, além de se contaminarem com os micróbios do pús da espinha, aumentando, assim, a sua coleção de bactérias. Se o cravo ou a espinha infeccionados se localizam no lábio superior ou na vizinhança das asas do nariz, é muito maior o perigo, porquanto essa região se comunica diretamente com a parte interna da cabeça, e a infecção se propaga às meninges, causando meningites por vêzes fulminantes.

Mais uma advertência: Esgaravatar ferimentos com as unhas é correr o grave risco de contaminá-los com o micróbio do tétano, de que as pessoas que lidam com terra, mesmo ocasionalmente, podem ser portadoras. E o micróbio do tétano, assim transmitido, produz uma doença das mais graves.

7. O Perigo do Papel Moeda

Todos os objetos de uso, em contacto freqüente com a mão do homem, estão carregados de bactérias. Nesta categoria entra em primeiro lugar o dinheiro, que passa por mãos sujas, suadas, doentes. O papel moeda, em sua superfície macia e fibrosa, fàcilmente coberta de sujeira, traz grande variedade de bactérias.

Freqüentemente e com abundância, encontram-se aí cocus, em maior porcentagem bacilos, e muitas vêzes, ainda, bolor. Um exame de 131 notas deu como resultado 20% de miceto, provocador da tricofitia; e entre as restantes verificaram-se, se bem que em diminuta quantidade, os germes do tifo, do paratifo, da tuberculose, do tétano, da difteria e da cólera.

Experiências realizadas para demonstrar a duração da vida dos germes no papel moeda, trouxeram resultados impressionantes. Constatou-se que a sua vitalidade, às vêzes, é de vários dias. Podemos contornar o perigo de contágio, lavando freqüentemente as mãos com muita água e sabão, e cuidando de não levá-las à bôca ou ao nariz.

8. O Perigo do Uso de Analgésicos

As primeiras descobertas boticárias, já nos alvores da vida da humanidade, foram analgésicos, narcóticos, sedativos. A fabricação do clorofórmio marcou um dos maiores passos na história da cirurgia, tornando possível a realização das mais delicadas operações indolores.

As mais recentes descobertas da química farmacêutica ofereceram ao homem analgésicos e anestésicos, alguns dos quais, por serem excessivamente perigosos, estão sob contrôle médico, não podendo ser adquiridos a não ser com receita.

Os sedativos, soporativos e analgésicos — que amortecem as células nervosas — são, por assim dizer, uma faca de dois gumes.

O sistema nervoso é o aparelho mais delicado do nosso organismo, e, uma vez destruído, não se reconstrói mais. Lesado, êle determina profundas alterações no funcionamento do resto do organismo, fazendo periclitar, muitas vêzes, a própria vida da pessoa. É, pois, grave êrro pôrmos em risco a nossa integridade, tentando simplesmente evitar a dor.

Temos o direito de fugir ao sofrimento, mas, visto como a dor é um sinal de alarme do organismo, indicando que alguma coisa não vai bem, devemos recorrer ao médico, em busca de solução, em vez de ingerirmos paliativos que aliviam a dor por uns instantes, mas produzem um mal muito maior, freqüentemente de funestas conseqüências.

9. O Perigo do Fumo

Numa era de grande progresso científico, como esta que alcançamos, milhões de sêres humanos ainda vivem confinados em ambientes apertados — verdadeiros "apertamentos" — como sejam os lugares de trabalho e as moradias em arranhacéus, onde, sem boa ventilação, a maioria dêsses indivíduos, até certo ponto dignos de compaixão, persistem no asqueroso vício de fumar, sem consideração pelas narinas e pulmões alheios.

O mais deplorável, porém, é que muitos fumam também nos trens, bondes e ônibus — e até motoristas e cobradores o fazem — a despeito da proibição legal, visìvelmente afixada diante de todos, e cuja aplicação, infelizmente, não é fiscalizada.

Tossem, cospem, expectoram e soltam baforadas nauseabundas na face dos outros.

A tosse, por vêzes cavernosa, das infelizes vítimas do tabagismo, além de perturbar o ambiente social, levanta suspeitas de afecção contagiosa dos pulmões.

O indelicado hábito de cuspir ou de escarrar, testemunhado nos escravos do tabaco, torna-os repugnantes aos olhos dos que lhes estão na vizinhança, mormente quando os vêem largar pelo chão as suas nojentas excreções, com perigo para a saúde da coletividade, pois desde muito está provado que essa sórdida prática é responsável pela propagação de graves moléstias, como a tuberculose.

E o mal não pára aqui. Até as crianças, já de pequenas, seguem o pernicioso exemplo dos grandes, que não têm consideração nem por aquilo que é seu, pois, enquanto queimam incenso para o diabo, sacrificam a própria saúde no altar do tabagismo. Basta lermos, a propósito, os resultados das pesquisas científicas.

Se, até agora, ninguém lhes fêz ver tudo isso, é porque não lhes falaram a verdade.

40. O Perigo do Álcool

Hoje em dia já ninguém ignora os malefícios ocasionados pelo álcool. Todos — mesmo aquêles cuja mentalidade é pouco esclarecida, como por exemplo os homens do campo — já ouviram a voz da Ciência e o testemunho dos fatos afirmando categòricamente que o alcoolismo é um mal diabólico. É um dos maiores inimigos do homem.

O álcool é traiçoeiro, ruinoso, desmoralizador. Aos seus escravos, lesa-lhes a saúde, rouba-lhes a varonilidade, degrada-lhes o caráter, embota-lhes o espírito, torna-os inúteis, impele-os para os crimes, apaga-lhes o sentido da vida.

Duas fôrças contrárias estão em luta neste mundo — o princípio da destruição e o princípio da reconstrução — e os que desejam identificar-se com êste último, não podem deixar de combater o alcoolismo.

CONSELHEIRO DA BOA SAÚDE

Anemias

Há dois tipos principais de anemia: a primária ou perniciosa, que é herdada e deve ser tratada pelo paciente durante tôda a sua vida com vitaminas B-12, e a secundária. Já se constatou que a anemia perniciosa e a artrite reumatóide são relacionadas e talvez produzidas pela mesma causa, como o "colageno" ou doenças "auto-imunizantes". Numa doença auto-imunizante, uma parte do corpo é tratada como um invasor hostil ou causador de alergia pelo restante do corpo.

Geralmente um especialista, com um simples olhar a uma mancha de sangue, pode indicar qual o tipo de anemia de que o paciente sofre. Há raras anemias primárias herdadas e difìcilmente tratáveis. Especialistas em males de sangue, entretanto, muito poderão fazer no tratamento dessas moléstias.

A anemia secundária é devida principalmente à perda de sangue, proveniente de ferimentos graves, de excessiva menstruação ou de um câncer no intestino ou no estômago.

Todo aquêle que passar dos 40 anos de idade e sofrer de grave anemia secundária deverá submeter imediatamente seu trato digestivo aos raios X (para exame). Também o reto deve ser examinado pelo médico. O melhor tratamento para a anemia secundária é fazer com que cesse imediatamente a perda de sangue, geralmente através de intervenção cirúrgica. — Dr. Walter C. Alvarez, da Clínica Mayo, Rochester, Minn., Estados Unidos.

Desde tempos remotos tem procurado o homem solver o problema da longevidade.

Qual deve ser o prazo médio natural da vida humana?

Vamos tentar responder à pergunta mediante algumas conjecturas extraídas da observação e das analogias sôbre a longevidade dos outros animais e compará-la com a do homem. Mas, ainda aqui, as dúvidas e as incertezas se apresentam. Vários pontos de vista se têm ventilado para elucidar o problema. Assim, a duração da gestação, o advento das funções procriadoras, o período do crescimento até a idade adulta e outros dados têm sido examinados do ponto de vista que nos ocupa. Segundo êsses elementos, as avaliações ficam entre 100 e 200 anos para a média da vida do homem. E, note-se bem, os cálculos mais prudentes e mais pessimistas não ficam a menos de cem.

Cálculo otimista. Os animais, em seu estado selvático ou natural, vivem, em média, oito vêzes o período necessário para chegar ao completo desenvolvimento, à fase adulta, à maturidade geral do organismo. Ora, êsse período, no homem, é de 24 a 26 anos. A média da vida humana deve ou pode, anàlogamente, ser de 192 a 208 (24 vêzes 8). Mas é um pouco difícil determinar o que seja fase adulta, maturidade geral do organismo. Daí outros pontos de reparo.

Cálculo pessimista. As extremidades ósseas (epífises) só grudam sòlidamente, só se identificam com o corpo do ôsso, nos mamíferos, em certa idade, determinada para cada um. Êles, em geral, vivem cinco vêzes o período necessário a essa soldadura. Assim, o cão que vive 6 a 10 anos, tem as epífises soldadas aos 18 meses; o boi, cuja vida é de 15 a 20 anos, tem-na aos 4; o cavalo, que as tem aos 5, vive 25 a 30 anos; o camelo, que as tem aos 8, vive 40 anos. O homem as tem aos 20, deve viver 100. Note-se que se trata aqui de média e não de extremo. Se a média fôr 100, muitos irão a mais, até mesmo ao dôbro

Problema da Longevidade

nas naturezas privilegiadas. Ela é atualmente de 58 em vários Estados da América do Norte. Aí são inúmeros os octogenários e centenários.

Quais São os Fatôres Que Diminuem o Tempo de Vida?

É claro que, mesmo não levando em conta a doença, se houver uma falha qualquer, haverá encurtamento na expectativa. Um excesso ou diminuição de pêso relativamente à idade e à altura, não mastigar bem os alimentos ou o não saber escolhe-los ou não tomá-los a horas regulares, vida não metódica, sedentária ou movimentada além do razoável, a falta de hábitos sanitários convenientes, etc., são condições a abreviarem a existência.

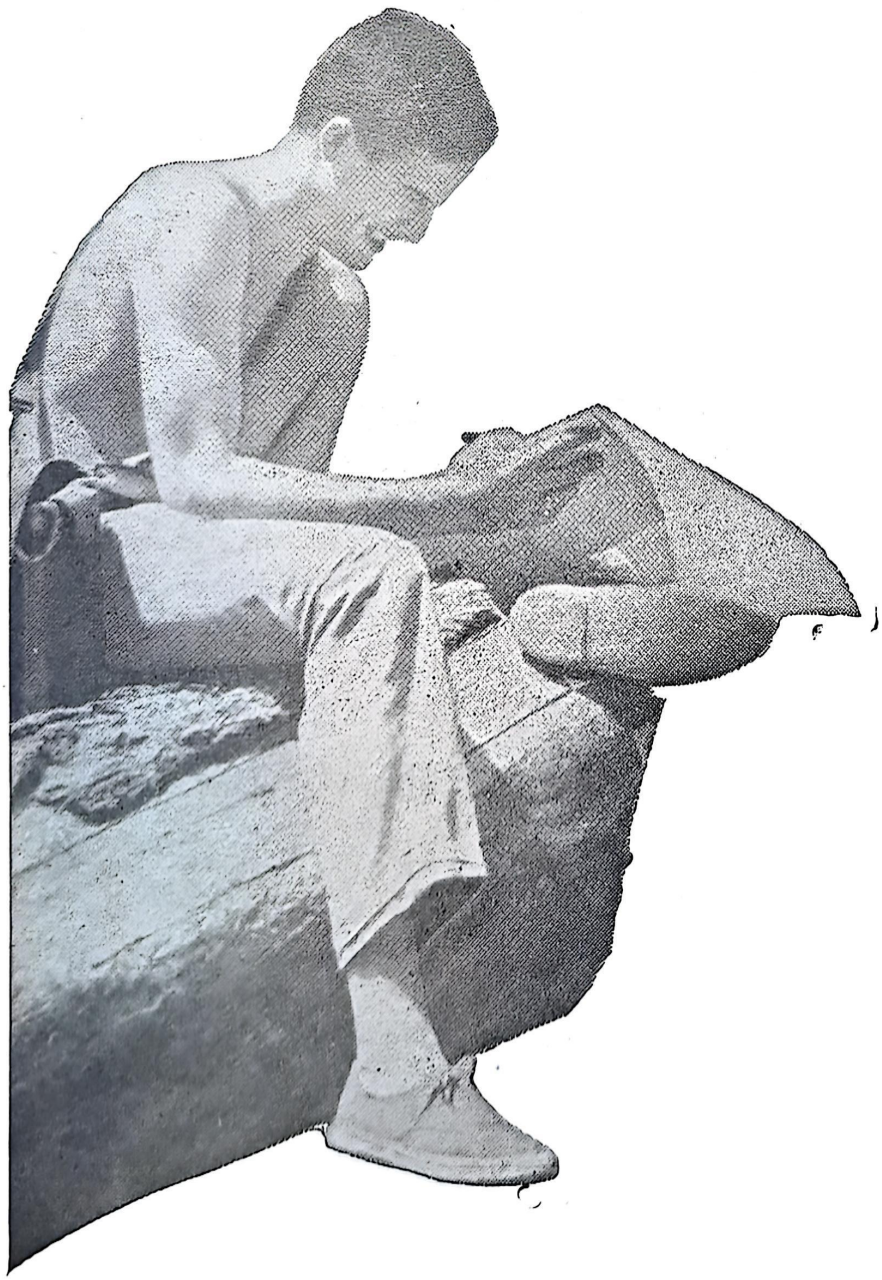
"O alcoolismo e ó abuso da carne são os motivos pelos quais o homem não chega a viver até 140 ou 150 anos, como deveria suceder pelo cotejo com a vida dos animais que, em geral, duram sete ou oito vêzes o tempo de sua completa ossificação". — Dr. Henrique Roxo.

Às guerras e epidemias nos tempos passados é preciso acrescentar outras causas de encurtamento da vida humana, a ponto de baixá-la à média de 20 anos. De modo geral, podemos enfeixá-las em duas categorias hoje em grande parte desaparecidas ou muito atenuadas: de um lado nenhuma providência coletiva acertada por parte dos governos, de outro lado nenhuma precaução individual por parte do povo.

Existe a possibilidade de prolongar a vida?

Com o advento das providências coletivas, bem como das precauções individuais, as coisas entraram logo à melhorar. As principais providências coletivas foram o abastecimento de água às aglomerações, a remoção das imundícias (serviços de lixo, de esgotos, etc.), as habitações higiênicas, os cordões sanitários, o isolamento dos doentes. A êsses meios muitos outros vêm contìnuamente acrescentando o avançamento dos conhecimentos médicos. Perante os meios modernos de ação, já grandes flagelos da antigüidade — cólera, peste, febre amarela, varíola, febres tíficas e outros — não causam susto nos países sanitàriamente aparelhados. Os meios preventivos e curativos de muitas doenças — sarampo, escarlatina, difteria, coqueluche, infecções gastro-intestinais — poupam milhares de mortes, especialmente de crianças. As doenças venéreas, a tuberculose, o cancro, cada vez mais sitiados, estão condenados à capitulação. As moléstias transmissíveis, as contagiosas, têm a sua propagação e o seu contágio fàcilmente evitados. As doenças por distúrbios funcionais oriundos de alterações do

metabolismo geral criados por intoxicações endógenas (originadas no próprio organismo) ou exógenas (vindas do exterior) podem ser na maior parte evitadas ou combatidas com sucesso. A ciência alimentar chegou a alto grau de perfeição e às crianças sobretudo beneficiam as suas prescrições. Muitas doenças, outrora grandemente mortíferas, já se podem dizer desaparecidas; outras vão em caminho de rápido desaparecimento. As oftalmias purulentas e as infecções puerperais nas maternidades, a gangrena gasosa, o tétano, a raiva, o escorbuto, a opilação, a heredo-sífilis, a tuberculose na infância e muitas outras só se manterão enquanto a instrução e a educação sanitárias se não difundirem convenientemente.



"Respirar sempre o ar puro. Viver, quanto possível, fora de casa e fora da cidade".

O que é preciso fazer?

Não se deve pensar em rejuvenescer, nem mesmo em não ficar velho, mas simplesmente em dilatar o mais possível a idade viril, o período de validez, a fase em que somos úteis à comunidade. A velhice e a morte são contingências fatais a todo ser vivo. O que é preciso é repor as coisas nos seus lugares — vivermos o tempo a que a Natureza nos deu direito e que nós, por nossos próprios erros, destruimos ou perturbamos.

Na atualidade, a saúde do indivíduo e o prolongamento de sua vida dependem mais dos seus atos pessoais do que da ação dos governos. Aos poderes públicos cabem as medidas gerais de profilaxia — boa água, pronta remoção das imundícias, pureza dos alimentos, difusão dos conhecimentos e implantação dos hábitos sanitários. Ao indivíduo compete tudo mais. Os contágios individuais, as imunizações específicas, as resistências orgânicas, a escolha e o preparo dos alimentos, a ação do ar e da luz, os cuidados com o corpo, a habitação, o trabalho e o repouso regularizados, só o

indivíduo, só êle, pode observar com proveito.

Para cada qual aumentar o número de seus dias não basta evitar a doença, é preciso conservar a saúde. O indivíduo pode não ser pròpriamente um doente, mas não ser convenientemente resistente à doença que sobrevenha, ser débil, insuficiente. Evitam-se as doenças e mantem-se a saúde conhecendo e praticando os convenientes preceitos da higiene e da medicina preventiva. A tudo quanto os competentes e especialistas médicos e higienistas escrevem e a tudo que aconselham praticar, devem todos prestar a maior atenção e a mais solícita obediência.

E para manter a saúde, antes de tudo, é preciso verificar se ela está presente. Muita gente que se julga em pleno vigor de saúde morre inesperadamente, não resiste à doença mais banal, exatamente porque se iludia quanto ao seu estado. O meio mais prudente consiste em se fazer examinar de quando em vez pelo menos uma vez por ano. Esta prática, se seguida por todos, evitaria inúmeras surpresas e lamentáveis desastres, prolongaria grandemente muitas vidas.

Em seguida damos as dez regras da saúde e longevidade:

1. Comer e beber segundo as leis da higiene.

2. Cuidar da higiene intestinal, mantendo os intestinos, sempre, em bom funcionamento.

3. Respirar sempre ar puro. Viver, quanto possível, fora de casa e fora da cidade.

4. Fazer diàriamente exercícios ao ar livre.

5. Tomar, diàriamente, um banho de chuveiro, acompanhado de uma fricção com toalha sêca e áspera.

6. Dormir oito horas por noite; e descansar, do trabalho, um dia por semana e várias semanas por ano.

7. Tomar banhos de sol freqüentemente.

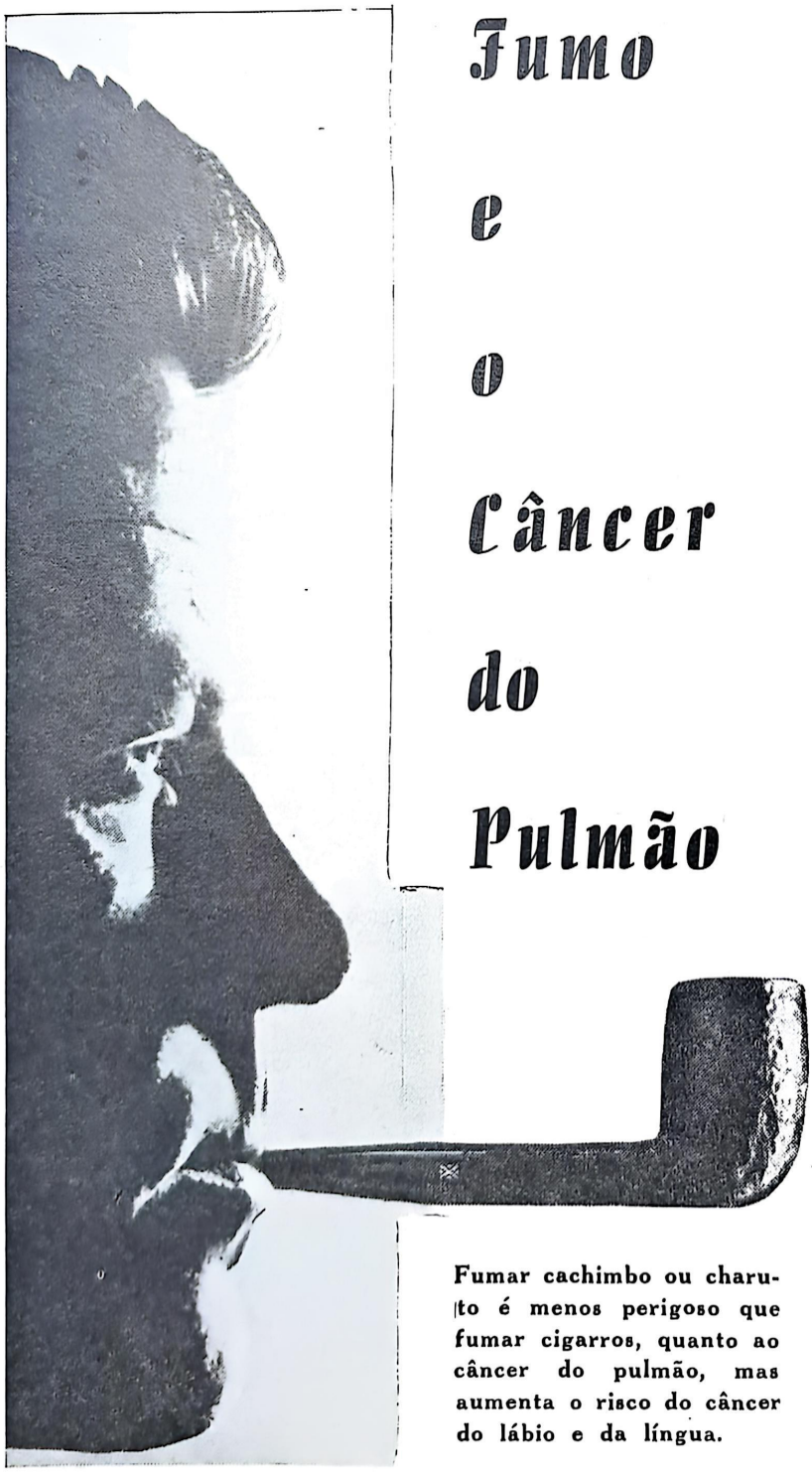
8. Manter uma atitude mental correta.

9. Cuidar da higiene moral; não dar lugar à sensualidade.

10. Vestir segundo as regras da modéstia e saúde.

Na atualidade, a saúde do indivíduo e o prolongamento de sua vida dependem mais de seus atos pessoais...

O Fumo e o Câncer do Pulmão



Fumar cachimbo ou charuto é menos perigoso que fumar cigarros, quanto ao câncer do pulmão, mas aumenta o risco do câncer do lábio e da língua.

"Hoje em dia não existe quem negue a existência de correlação entre o hábito de fumar cigarros e o aumento da incidência do câncer do pulmão e das bronquites crônicas. Todavia, também é de conhecimento geral que nem todo câncer do pulmão, bronquite ou enfisema pulmonar são necessária e exclusivamente produzidos pelos cigarros. Provàvelmente, existem fatôres que agem associadamente. Mas uma coisa é certa — fumar cigarros é uma das causas que levam à formação do câncer do pulmão".

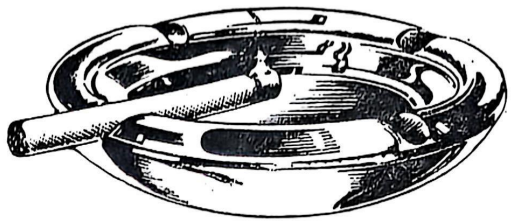
Essas palavras são do Dr. Moacyr Santos Silva, diretor do Serviço Nacional do Câncer, que enumerou, em recente trabalho, uma série de estatísticas referentes à relação fumo-câncer.

Dos elementos fornecidos pelo Dr. Silva, destacam-se os seguintes:

O aumento da incidência de câncer pulmonar entre as mulheres (a doença acometia 9 vêzes mais os homens que as mulheres, e agora a diferença é apenas 4 para 1) verificou-se em correlação com o aumento do hábito de fumar no sexo feminino.

Em 1900, quando cada pessoa consumia em média

Liberte-se dêsse vício!



50 cigaros por ano, o câncer do pulmão era doença rara, pois até o ano de 1904 sòmente 178 casos haviam sido relatados. Em 1962, quando a média de cigarros fumados (anualmente) pelo homem passou a 4 000, o câncer do pulmão foi responsável por 41 000 mortes.

A incidência de câncer pulmonar é 1 000% mais elevada entre os fumantes do que em relação aos não-fumantes. O índice de mortalidade por bronquite e enfisema é 500% mais alto, nas mesmas condições.

Fumar menos de 10 cigarros por dia aumenta em 40% o risco de morte; fumar de 10 a 19 cigarros, aumenta em 70% êsse risco; de 20 a 39 cigarros por dia, 90%; mais de 40 cigarros, 120%.

A fumaça obtida pela combustão do cigarro contém pelo menos 10 substâncias reconhecidamente capazes de produzir câncer.

As estatísticas nos mostram que o câncer do pulmão, tem como causa específica o uso do fumo, no qual são encontradas muitas substâncias químicas altamente cancerígenas.

Por outro lado, o Dr. Silva relaciona diversas conclusões, baseadas no estudo comparativo das estatísticas:

O risco que corre o fumante é proporcional ao número de cigarros consumidos por dia e à duração do hábito.

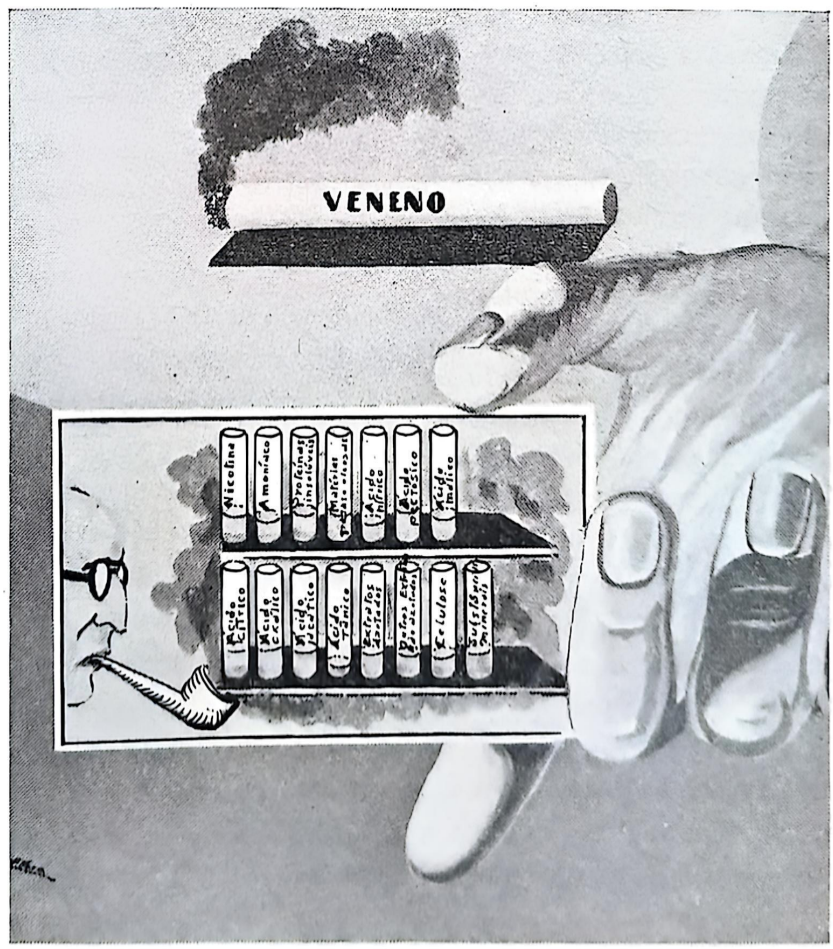
Fumar cachimbo ou charuto é menos perigoso que fumar cigarros, quanto ao câncer do pulmão, mas aumenta o risco do câncer do lábio e da língua.

Há nítida relação entre o hábito de fumar e o aparecimento do câncer do esôfago...

O hábito de fumar favorece o aparecimento da bronquite crônica, enfisema pulmonar, doenças coronarianas, e reduz de muito a capacidade funcional dos pulmões.

Fumar cigarros prejudica mais à saúde do que respirar o ar poluído das grandes cidades industriais.

Fumar cigarros com filtro não diminui em nada o risco que corre o fumante.



A Criança Retardada

Trata-se de perturbação metabólica congênita, que leva ao desenvolvimento da oligofrenia. Esta doença é de extrema gravidade, apresentando as crianças retardo psicossomático, com 35% dos pacientes incapazes até mesmo para a marcha; 50% são incapazes de falar, enquanto os outros 50% apenas são capazes de repetir as palavras ouvidas. O pêso e estrutura física são reduzidos. O coeficiente mental, ou melhor intelectual, sempre é baixíssimo, podendo haver episódios psicóticos. As manifestações neurológicas se traduzem por contraturas musculares e por modificações da postura e atitude, catatonia, etc. Existem ainda alterações nas unhas, nos pêlos e na pele.

Há várias provas bioquímicas para o diagnóstico da alteração metabólica (que é um bloqueio da transformação de um amino-ácido, a fenilalanina); porém a prova mais simples é a reação com o cloreto férrico que, gotejado sôbre a urina, determina o aparecimento de coloração verde, que atinge o máximo dentro de 20 minutos. Desde que haja sido observada a incidência desta afecção em 1/25 000 na população em geral, a realização rotineira e sistemática dêste teste em todos os recém-nascidos contribui para dar vida normal a certas crianças que, sem semelhante providência, estarão irremediàvelmente condenadas à idiotia.

Anuncia o *International Press Service* a publicação do livro "Descoberta da Fenilcetonúria nos Recém-Nascidos como Norma Hospitalar Rotineira", de autoria dos drs. Robert Guthrie e Stewart Whitnet, da Universidade de Nova York. Os autores descrevem um teste simples que poderá ser feito na urina dos recém-nascidos em tôdas as maternidades do mundo, e que permitirá descobrir de modo precoce um defeito genético denominado *fenilcetonúria*, a que já aludimos linhas acima. Os autores efetuaram êsse teste em 400 000 crianças nascidas em 505 hospitais de 29 Estados norte-americanos. E verificaram que a fenilcetonúria, que se julgava ser defeito raríssimo, ocorre em um recém-nascido entre cada grupo de 10 000, tanto em crianças da raça branca como da raça preta.

CONHECIMENTOS ÚTEIS

O IÔDO

Não é sòmente a água do mar que contém em apreciável quantidade o iôdo, considerado um dos maiores alimentos da inteligência e tão precioso que às populações da hinterlândia, distantes do oceano, cuidam os poderes públicos de fornecer sal iodetado. Nas praias também o ar contém iôdo em notável proporção, pelo menos quarenta vêzes mais do que nas regiões continentais. E conquanto os pulmões não sejam a principal via pela qual o organismo humano absorve o iôdo, não é exagêro considerar que o ar marítimo constitui boa fonte fornecedora de iôdo.

VITAMINA C

A maior parte das crianças privadas do seio materno sofrem, desde cedo, a falta da vitamina C. Daí as perturbações digestivas, a insuficiência de pêso, e outras manifestações, inclusive o próprio escorbuto, que é a doença por excelência da falta de vitamina C. Tôdas essas anormalidades são curáveis desde que não falte à alimentação a vitamina C. Assim, é de tôda utilidade ministrar às criancinhas, todos os dias, uma colher das de café ou de chá, de suco de laranja, ou limão, ou tomate, medida esta absolutamente necessária quando a criança é alimentada com mamadeira.

A VITAMINA A

Muitas vêzes vemos pessoas que têm as pestanas cercadas de vermelho e cujos olhos parecem inflamados, como que destilando um muco purulento. Sofrem deficiência crônica de vitamina A, que não obtêm, dos alimentos, em quantidade suficiente.

Durante a guerra de 1914-1918, muitos camponeses belgas, privados de leite e de hortaliças frescos, sofriam de uma doença dos olhos bem característica, conhecida como "cegueira noturna", e assinalada pela incapacidade de ver com pouca luz. E o único meio de curá-los foi proporcionar-lhes os alimentos de que careciam.

A vitamina A encontra-se na manteiga, gema de ôvo, leite fresco, cenoura, alface, tomate, agrião, aipo (salsão), milho verde, laranja, abacaxi e banana. Em regra geral, essa vitamina só ocorre quando a hortaliça ou a fruta está bem madura, e sua proporção é tanto maior quanto mais pronunciada a cor natural do produto.

AZEITE E CÂNCER

O azeite encerra propriedades cancerígenas?

Usar o mesmo azeite em várias frituras pode ser prejudicial à saúde, segundo divulgou o secretário da Associação Médica Uruguaia de Luta contra o Câncer, Dr. Salo Wainrach. O médico uruguaio afirmou que o azeite de frituras repetidas cria condições desfavoráveis às pessoas predispostas a contrair o câncer. "É fato comprovado", declara o Dr. Wainrach, "que o calor modifica a composição química de óleos e azeites, originando, depois de várias ebulições, compostos químicos com propriedades cancerígenas". — O Médico Moderno, julho de 1965.

SEGREDOS DA MEDICINA

Em 1738 morreu o médico holandês Boerhaave. Deixou um livro em que expunha os maiores segredos da medicina, segundo se dizia. Aberto êle, foram encontradas tôdas as fôlhas em branco, com exceção da do frontispício, em que se liam estas palavras: "Cabeça fresca, pés quentes, ventre desembaraçado, e rir dos médicos".

Saúde – A Maior Riqueza

Ciência da Saúde e Boa Alimentação

Contém:

- Hábitos de uma alimentação correta
- Mais de trezentas receitas culinárias
- Combinação correta dos alimentos
- Tabela de alimentos com suas respectivas propriedades, a saber: **vitaminas, proteínas, carbo-hidratos, sais minerais e calorias.**

Ilustrado. Mais de trezentas páginas. Encadernado.

Pedidos à:

Editôra M. V. P.
Caixa Postal 10 007 — São Paulo, SP